

## 0-7

### 魚油、ビルベリーエキス、及びルテイン含有食品がヒトの眼精疲労症状へ与える影響～二重盲検ランダム化比較試験による検証～

Effects of Dietary Supplementation with a Combination of Fish Oil, Bilberry Extract, and Lutein on Subjective Symptoms of Asthenopia in Humans

○川端 二功<sup>1)</sup>, 岸 利弘<sup>1)</sup>, 辻 智子<sup>1)</sup>

1) 日本水産株式会社 生活機能科学研究所

Effects of dietary supplementation on subjective symptoms of asthenopia were studied. The study was a double blind randomized placebo controlled trial. In the experimental food group, subjects ingested a supplement, a combination of fish oil, bilberry extract, and lutein, for 4 weeks. In the placebo group, subjects ingested placebo capsules. Psychological status was not changed in both groups; however, asthenopia symptoms were improved in the experimental food group. Furthermore, index of mental fatigue was reduced in the experimental food group. These results suggest that dietary supplementation with a combination of fish oil, bilberry extract, and lutein improves subjective symptoms of asthenopia and mental fatigue in patients with asthenopia.

#### 【目的】

眼機能に良いとされる食品成分として、魚油に含まれる DHA と EPA、ビルベリーに含まれるアントシアニン、マリーゴールドに含まれるルテインなどが報告されている。本研究ではそれらの成分を組合せた食品が眼精疲労に与える影響を検証することを目的とした。また、眼精疲労は精神的な疲労感と関連しているという報告があることから、心理状態に与える影響も検討した。

#### 【方法】

被験食品群には DHA (784 mg/日)、EPA (162 mg/日)、アントシアニン (59 mg/日)、及びルテイン (17 mg/日) を含有するカプセルを、プラセボ群にはそれらの成分を含まないカプセルを 4 週間摂取させた。サプリメント摂取前後で眼精疲労自覚症状アンケート調査、POMS テスト、及び VAS テストを行った。

#### 【結果】

被験食品摂取により、眼精疲労自覚症状の有意な改善が見られた。POMS テストでは両群ともカプセル摂取による変化は見られなかった。VAS テストで測定した精神的疲労感是被験食品群で摂取前に比べて摂取後で有意な改善が見られたが、プラセボ群ではそのような変化は観察されなかった。

#### 【結論】

DHA、EPA、アントシアニン、及びルテインを含有する食品を摂取することで眼精疲労自覚症状及び精神的疲労感を改善できる可能性が示された。